

PENGARUH PEMBERIAN JUS SEMANGKA TERHADAP KELELAHAN KERJA PADA BURUH GENDONG DI PASAR GEDE SURAKARTA

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sains Terapan



**Dyah Ayu Widyawati
R.0213023**

**PROGRAM DIPLOMA 4 KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET
Surakarta
2017**

PENGESAHAN SKRIPSI

**Skripsi dengan judul : Pengaruh Pemberian Jus Semangka terhadap
Kelelahan Kerja Pada Buruh Gendong di Pasar Gede
Surakarta**

Dyah Ayu Widyawati, R0213023, Tahun 2017

Telah diuji dan sudah disahkan di hadapan
Dewan Penguji Skripsi

Program Diploma 4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Fakultas Kedokteran UNS Surakarta

Pada Hari: **SENIN**, Tanggal **18 SEP 2017**

Pembimbing I

Nama : Haris Setyawan, S.KM., M.Kes
NIP : 19840715 201404 1 001

Pembimbing II

Nama : Istar Yuliadi, dr., M.Si., FIAS
NIP : 19600710 198601 1 001

Penguji

Nama : Tutug Bolet Atmojo, S.KM., M.Si
NIP : 19810804 201504 1 002

()
()
()

Surakarta, **20 SEP 2017**

Tim Skripsi



Ipap Sjarifah, Dra., M.Si
NIP. 19560328 198503 2 001

Kepala Program
Diploma 4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja



Ipap Sjarifah, Dra., M.Si
NIP. 19560328 198503 2 001

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta,

Dyah Ayu Widyawati

NIM. R0213023

ABSTRAK

Dyah Ayu Widyawati, R0213023, 2017. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Kelelahan Kerja Pada Buruh Gendong di Pasar Gede Surakarta, Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Latar Belakang : Kelelahan di tempat kerja merupakan masalah penting karena dapat mempengaruhi kinerja, keselamatan dan kesehatan pekerja. Semangka mengandung asam amino sitrulin yang dapat mengurangi nyeri otot dan kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus semangka terhadap kelelahan kerja pada buruh gendong di Pasar Gede Surakarta.

Metode : Penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *one group pretest-posttest* menggunakan teknik *simple random sampling*. Responden diambil dari pekerja buruh gendong di Pasar Gede Surakarta sejumlah 30 responden. Pengukuran kelelahan kerja dengan alat *reaction timer* lakassidaya. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji komparatif *wilcoxon* dengan SPSS versi 21.

Hasil : Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian jus semangka terhadap kelelahan kerja pada buruh gendong dengan $p\text{ value} = 0,001$. Terdapat perbedaan nilai rata-rata kelelahan kerja sebelum perlakuan pemberian jus semangka adalah 347,2 milidetik dan kelelahan kerja sesudah perlakuan pemberian jus semangka yaitu 297,0 milidetik.

Simpulan : Ada pengaruh yang signifikan pemberian jus semangka terhadap kelelahan kerja pada kuli panggul wanita Pasar Gede Surakarta.

Kata Kunci : Jus Semangka, Kelelahan Kerja, Buruh Gendong

ABSTRACT

Dyah Ayu Widyawati, R0213023, 2017. *The Effect of Watermelon Juice Toward Female Porters' Work Fatigue at Pasar Gede Surakarta, Diploma 4 in Major Occupational Health and Safety, Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Surakarta.*

Background : *Fatigue in the workplace is an important issue because it can affect performance, safety and health of workers. Watermelon contains amino acids sitrulin which can reduce muscle pain and fatigue. This research aims to know the effect of watermelon juice toward female porters' work fatigue at Pasar Gede Surakarta.*

Method : *This research was an experiment with one group pretest-posttest research design using simple random sampling technique. Respondents were taken from female porters workers at Pasar Gede Surakarta in 30 respondents. Measurement of work fatigue with the tools of reaction timer lakassidaya. The technique of data analysis used the comparative test wilcoxon with SPSS version 21.*

Results : *The results of this study indicate a significant the effect of watermelon juice toward female porters' work fatigue with p value = 0.001. There was a difference in the average value of work fatigue before treatment of watermelon juice was 347.2 milliseconds and work fatigue after treatment of watermelon juice that is 297.0 milliseconds.*

Conclusion : *There was a significant the effect of watermelon juice toward female porters' work fatigue at Pasar Gede Surakarta.*

Keyword : *Watermelon Juice, Work Fatigue, Female Porters.*

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan berkat, kasih karunia, penyertaan-Nya serta memberikan kemudahan dan kelancaran dalam pelaksanaan dan penyusunan laporan skripsi dengan berjudul **“garuh Pemberian Jus Semangka Terhadap Kelelahan Kerja Pada Buruh Gendong di Pasar Gede Surakarta”**. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk menyelesaikan studi di program Diploma 4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini penulis telah dibantu dan dibimbing oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hartono, dr., M.Si selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ipop Sjarifah, Dra., M.Si selaku Kepala Program Studi Diploma 4 Keselamatan dan Kesehatan Kerja Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Haris Setyawan, S.KM., M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah memberi bimbingan serta saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Istar Yuliadi, dr., M.Si. FIAS selaku dosen pembimbing II yang telah memberi bimbingan serta saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Tutug Bolet Atmojo SKM., M.Si selaku penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini.
6. Ibu Wagiyem selaku ketua paguyuban kuli panggul wanita di Pasar Gede yang telah meluangkan waktu untuk membantu melaksanakan penelitian ini.
7. Papa, Mama, Kakak serta keluarga besar penulis yang telah memberikan doa restu dan dukungan baik moral maupun material serta semangat demi kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Galuh, Titian, Petty, Dhela dan teman-teman seperjuangan angkatan 2013 D4 K3 UNS SAGARMATHA yang selalu bersedia membantu dan memotivasi saya dalam menyelesaikan laporan ini.
9. Member Vanilla Latte (Mae, Zahra, Nisa Eonni) yang sudah memberikan pengalaman berharga dan selalu mendukung dan memotivasi saya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan laporan skripsi ini masih banyak kekurangan maka penulis mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti maupun pembaca.

Surakarta, September 2017

Penulis
Dyah Ayu Widyawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	iv
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI.....	6
A. Tinjauan Pustaka.....	6
B. Kerangka Pemikiran	26
C. Hipotesis	27
BAB III. METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi Penelitian	29
D. Teknik Sampling.....	29
E. Sampel Penelitian	29
F. Desain Penelitian	31
G. Identifikasi Variabel Penelitian	32
H. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
I. Alat dan Bahan Penelitian	33

	J. Cara Kerja Penelitian	36
	K. Teknik Pengolahan Data.....	37
	L. Teknik Analisis Data	37
BAB IV.	HASIL.....	39
	A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
	B. Karakteristik Responden.....	41
	C. Kelelahan Kerja	43
	D. Pengaruh Jus Semangka terhadap Kelelahan Kerja.....	44
BAB V.	PEMBAHASAN	45
BAB IV.	PENUTUP	51
	A. Simpulan	51
	B. Saran	51
	DAFTAR PUSTAKA	52
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Indeks Massa	12
Tabel 2. Komposisi Buah dan Biji Semangka Per 100 gram	17
Tabel 3. Tendensi dan Uji Normalitas Usia Responden	41
Tabel 4. Tendensi dan Uji Normalitas Staus Gizi Responden	42
Tabel 5. Tendensi dan Uji Normalitas Kelelahan Kerja Responden	43
Tabel 6. Hasil Analisis Statistik Variabel Kelelahan Kerja Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pemberian Jus Semangka.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Buah Semangka.....	16
Gambar 2. Metabolisme L-Arginin.....	24
Gambar 3. Siklus <i>Cory</i>	25
Gambar 4. Kerangka Pemikiran.....	26
Gambar 5. Desain Penelitian.....	31
Gambar 6. <i>Reaction Timer</i> Lakassidaya	33
Gambar 7. Buah Semangka.....	66
Gambar 8. Proses Pembuatan Jus Semangka.....	66
Gambar 9. Jus Semangka	67
Gambar 10. Pengukuran Tinggi Badan.....	67
Gambar 11. Pengukuran Berat Badan.....	68
Gambar 12. Pengukuran Kelelahan.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Data Responden Penelitian
- Lampiran 2. Hasil Analisis Univariat Karakteristik Responden
- Lampiran 3. Hasil Analisis Bivariat Uji Komparatif *Wilcoxon*
- Lampiran 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 5. Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 6. *Inform Consent*
- Lampiran 7. Dokumentasi